

あなたがダイエットする目的

1. ダイエットするのはなぜですか？
2. 現在の不調、悩みを上げてみよう！
3. あなたが3か月後になりたい自分とは？（理想の体重とそれまでの期間）
4. あなたが目標を達成したい理由とは？（痩せたら何をしたいですか）
5. では反対に目標のために行動しなかったら、
どうなっていますか？
6. 目標を達成するために、どうしたらいいでしょう？

アクションリスト	✓	テーマを実現するための行動を記入
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	